

静静读书

这是一本很多家长都非常需要的书

# 学习游戏力,拥有幸福的能力

□记者 杨文静 实习生 何承忆 文/图



●本期读物:  
《游戏力》  
●作者:  
【美】劳伦斯·科恩  
●译者:  
李岩  
●出版社:  
中国人口出版社

我们都知道,想考驾照需要到驾校学习,想当教师需要到师范学校学习,当律师也需要研读大量法律书籍……而且都要经过考试,取得相关资格证。那么,养育孩子这么大的事,不读书不学习怎么能行呢?

十年来,静静读了不少关于养育孩子的书,最近读到的这一本,解决了之前读《正面管教》《孩子:挑战》《父母效能训练》时遇到的诸多困惑。读过的家长可能都有同感,就是觉得“正面管教”理论特别好,实操却很难。等你读完《游戏力》,就会和我一样茅塞顿开、豁然开朗。

## 你希望孩子成为什么样的人

已经催过20次了,真的要迟到了,孩子依然磨磨蹭蹭,把你的话当耳旁风……

在幼儿园里像刺猬一样,今天打这个小朋友,明天打那个小朋友,说他,他就一个人闷气……

看到别人在玩儿,自己非常想加入,但就是不敢,躲在角落里……

从小特别听话,让干什么干什么,上大学离开家后,忽然无所适从,要么疯狂打游戏,荒废学业,要么成天无所事事,不知道自己该干什么……

谁都不希望自己的孩子是这样子的吧?

我们希望他们积极主动、勇敢乐观、善良友爱、活泼开朗、诚实、诚恳、有主见、懂自律……《游戏力》中说:“孩子之所以能在长大后最终形成体贴周到、诚实善良的品格,是因为得到了充分的爱的滋润,是因为一直有高尚的道德标准伴在身边,并在生命中一直有一位高尚的人用行为做出榜样。我从未见过谁是因为被惩罚而身心健康的。贿赂,给孩子一点儿小恩小惠,也同样无效。允诺、威胁、奖励和惩罚,是处理人类事务的最低级方式……”

看到这里我们自然就想知道:那该怎么办?

很多人试过“贿赂”,当时效果不错,但长远看来对孩子并不好,你不能满足于一时见效,而忽略对孩子一生的影响。

更多人总是唠叨:“我都说过一百遍了!”临床心理学家科恩博士很负责任地告诉我们:“唠叨的说教效果最多等于0。”

同时,他为我们指出了一条路:游戏!游戏的投入产出比是非常高的,花在唠叨、发脾气以及不停催促上的时间,加在一起可比游戏的时间多出太多了。如果我们不玩游戏,错失的将不只是乐趣。

为什么陪孩子玩游戏这么重要?科恩博士在书中有详细论述,他抛开各种专业术语,写得深入浅出、通俗易懂,让你在理解孩子的同时,更深刻地认识自己。

## 装满自己的杯子,再去装满孩子的杯子

我们假设每个孩子都有一个杯子,而一个杯子里装满爱的孩子,不会因为洒出一滴水而大哭大闹,他们会照顾比自己小的孩子,也会向朋友提供帮助。

家长有一个神圣的使命,就是帮助孩子装满他们的杯子,让他们有爱,有自信,有勇气!

然而,很多家长自己的杯子都不满,自己的需求还没有被满足,还有成堆的情绪没处发泄。

那么,家长需要怎么装满自己的杯子?

最简单的办法就是找一个倾听者。

所有的情绪都需要出口,情绪憋在心里,身体就会出问题。如果你不希望孩子

以后这样,那么首先从自己做起。不要遇到麻烦就躲进堡垒、收起吊桥,而是勇敢地面对问题、解决问题。

还可以建立一个互助社群,微信群、家庭工作坊等,大家互相帮助,绝对好过孤军奋战。你会发现:“把理论用在别人的孩子身上实在是容易多了。”

如果你工作繁忙、家事过多,已经很累了,不想陪孩子做游戏。那么,请你强迫自己克服惰性!这就好比一个人特别沮丧,出去跑跑步,回来就会感觉好多了一样,有时候,我们需要多少强迫一下自己。

“我都快气死了,哪还有心情跟他玩游戏!”针对这个问题,作者也有办法。

## 多种游戏方法,这就教给你

孩子往往听不懂道理,但他们很聪明,只要我们对沟通方式,就能激活他们天性中的合作与勇气。科恩博士提的“游戏力”,就是最好的沟通方式,掌握这种能力,需要我们学习、练习。本书结合大量实例,讲了各种便于操作的游戏方法,挑几个简单的列举给大家。

### 娃娃演戏

●举例:孩子不肯自己穿衣服。

●游戏:拿两个娃娃,一个正方,一个反方,演戏给孩子看。“她会自己穿衣服,她能穿得很好。”“她不会。”台词就请家长自己编吧,什么样的话能引起孩子的注意,这就需要理论结合实践了。

### 袜子游戏

●举例:孩子心情不好。  
●游戏:每个人都要想办法脱掉别人的袜子,但要把自己的袜子保护好。这个游戏两个人就能玩,玩着玩着大笑起来,气氛自然就好了。

### 假想游戏

●举例:孩子怕黑。  
●游戏:用孩子最喜欢的毛绒玩具扮演一个怕黑的角色,和孩子一起设计情节、对白,在想象中面对试图逃避的事物,化解内心的恐惧与焦虑。

### 实况报道

●举例:兄弟打架。

●游戏:就像解说一场足球比赛一样,认真地对两兄弟的打架情况进行实况报道,假装认真的态度、轻松幽默的话语,将帮助我们化冲突为笑声。

此外,书里还有传纸条游戏、充电游戏、镜子游戏、神奇的双面留言板游戏、上课游戏、不哭侠游戏、力量之屋对抗游戏、冰冻人游戏、破坏规则游戏、拔妈妈比赛等,《游戏力》给了我们很多易于操作的游戏,我们也可以举一反三,设计出适合自己孩子的游戏。慢慢地,当你具备了游戏力,能够随时随地和孩子一起游戏,大家心情好了,还有什么道理不好讲呢?而且,孩子快乐的时候,学习效果也是最好的。

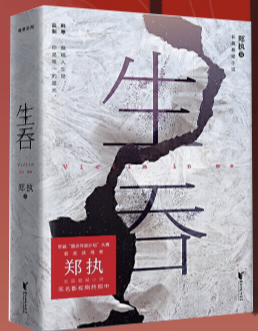
无论是刚出生的宝宝,还是青春期的少男少女,都可以从游戏中获益,而且,游戏力的各种概念、原则、方法,同样适用于成年人。只要你放下焦灼、急躁,换一种心态,尝试一下,去游戏!

本文所讲内容,只是这本书中优质内容的九牛一毛,强烈建议家长们亲自阅读《游戏力》。如果你一个人读书缺乏动力,那就扫右上角的二维码加入我们的读书群,大家一起读吧。



扫二维码,一起读书

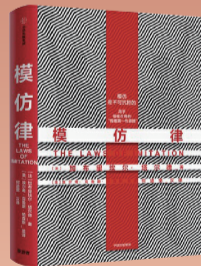
新书速递



## 生吞

■作者:郑执  
■出版社:浙江文艺出版社

被读者誉为“中国版《白夜行》”,是一部在连载期间获赞无数,令读者“睡意全无”“大气不敢喘”“数度泪崩”的人气佳作。跨越类型文学与纯文学的界限,将悬疑类型文学拉到了一个新高度。以多视角、多时间点的叙事技巧、生动而凝练的笔力,探讨人性,感知时代,试探每一个灵魂的至深处。



## 模仿律

■作者:【法】加布里埃尔·塔尔德  
■译者:何道宽  
■出版社:中信出版社

就像鸭宝宝的印随行为、婴儿的面部模仿,微信的点赞转发、品牌的口碑营销、新闻事件的爆炸式传播……模仿无处不在。作者塔尔德提出,模仿是人类行为和社会的根源,一切社会的相似性都来源于模仿。